

Tomando La Pildora Anticonceptiva

Asegurate de leer estas instrucciones antes de empezar a tomar tus pildoras y tambien recuerda que puedes leerlas en cualquier momento en el que no te sientas segura de que hacer.

EMPEZANDO EL DOMINGO

Toma la primer pildora el Domingo posterior al inicio de tu periodo, aun cuando tu periodo continúe. Si tu periodo menstrual comienza en Domingo, debes comenzar a tomar la pildora ese mismo dia.

EMPEZANDO EL PRIMER DIA

Empieza a tomar las pildoras el PRIMER dia de tu periodo.

Toma la pildora a la misma hora cada dia, ya sea con comida o a la hora de acostarte.

Cuando hayas completado el paquete, comienza uno Nuevo al dia siguiente.

NO PARES ENTRE PAQUETES



Advertencia Posibles Efectos Secundarios

- ▶ Si usted siente:
- ▶ Dolor Abdominal
- ▶ Dolor de Pecho
- ▶ Dolor de Cabeza (como tu nunca antes has sentido)
- ▶ Problemas de la Vista o con tus Ojos
- ▶ Hinchazon o Dolor severo en una de tus piernas

DEJA de tomar tus pildoras y llama a nuestra oficina inmediatamente o ve a la sala de emergencias mas cercana. Recuerda si tienes preguntas sobre la pildora, porfavor llama a nuestra oficina.

Puntos a Recordar

- ① Las pildoras anticonceptivas son muy seguras y efectivas.
- ① Recuerda siempre que debes de asegurarte que tengas suficientes pildora para evitar que se te acaben.
- ① Ciertos medicamentos interactúan con la pildora. Cuando veas a tu doctor, dejale saber que estas tomando pildoras anticonceptivas.
- ① Las pildoras anticonceptivas no te protegen contra la transmission de enfermedades sexuales, incluyendo el SIDA.
- ① Si experimentas algun problema no mencionado en este panfleto, no pares de tomar la pildora, contacta a una enfermera.



* Mensaje para la Prevencion de Enfermedades Sexuales, incluyendo el SIDA: Los condones de latex, cuando son utilizados consistentemente y correctamente, son pueden ser altamente efectivos para prevenir la transmission del SIDA, los virus que causan el SIDA. Ademas, utilizando los condones de latex de forma correcta y consistente puede reducir el riesgo de la Transmision de Enfermedades Sexuales.

Este Panfleto ha sido creado por cortesia del Panhandle Health District del Panhandle y del Titulo X.

Marzo 2006



Panhandle Health District

LA PILDORA ANTICONCEPTIVA



OFICINAS DE SALUD DEL PANHANDLE HEALTH DISTRICT

Bonnars Ferry	267-5558
Coeur d'Alene	415-5100
Kellogg	786-7474
Sandpoint	263-5159
St. Maries	245-4556

SI TE OLVIDASTE DE TOMAR LA PILDORA ANTICONCEPTIVA

Si Se te olvida tomar una pildora...Las que la comienzan en Domingo o las que no comienzan en Domingo: Toma tu proxima pildora tan pronto como lo recuerdes. Toma tu proxima pildora a la hora regularmente estipulada. Para estar segura utiliza un metodo anticonceptivo complementario por 7 dias.

Si te olvidas de tomar dos pildoras combinadas seguidas durante las primeras dos semanas....Para las que comienzan el Domingo y las que no: Toma 2 pastillas cuando te acuerdes y toma otras 2 pildoras el siguiente dia. Luego toma una pildora diaria hasta que el paquete se haya terminado. Utiliza un metodo anticonceptivo complementario por 7 dias.

Si te olvidas de tomar 2 pildoras seguidas en la tercera semana O si te olvidaste de tomar 3 pildoras seguidas a cualquier momento...Si iniciaras la toma de la pildora el Domingo, toma una pildora todos los dias hasta el proximo Domingo. Descarta el resto del paquete el Domingo y comienza un Nuevo paquete ese mismo dia. Usa un metodo anticonceptivo complementario por 7 dias. Si no comienzas las pildoras en Domingo: Tira el resto del paquete. Comienza un Nuevo paquete el mismo dia. Usa un metodo anticonceptivo complementario por 7 dias.



Siempre Ten a la mano espermaticidas y condones como metodos anticonceptivos complementario Pero tambien la abstinencia es un metodo complementario muy efectivo.

PROBLEMAS CON LA PILDORA ANTICONCEPTIVA

Hemorragias Menstruales

Esto es cualquier mancha o sangrado que ocurre a cualquier momento de las primeras 3 semanas de tu paquete de pildoras. Esto puede ocurrir durante los primeros tres meses en los que empesaste a tomar la pildora mientras tu cuerpo se acostumbra. Esto no quiere decir que la pildora no esta trabajando. No pares de tomar la pildora.

Perdidas Intermenstruales

No es inusual que no tengas tu periodo mientras tomas la pildora anticonceptiva y no estes embarazada. Llamanos si no has tenido tu periodo y te has olvidado de tomar tus pildoras regularmente, o si no tuviste tu periodo despues de haber terminado tu primer paquete.

Nausea/Vomitos/Dolor de Cabeza/ Diarrea

Toma Tu pastilla con comida. Si tomar la pastilla a la hora de acostarte de causa nauseas durante el dia, trata a tomar la pastilla al desayunar y no dejes de almorzar.

Si vomitas antes de dos horas de haber tomado la pildora, toma una pildora de otro paquete en cuanto te sientas mejor.

Si tienes diarrea severa o vomitas por mas de 24 horas, sigue tomando tu pildora de acuerdo a tu horario, si puedes. Durante el tiempo que estes enferma y por siete dias despues de que te sientas mejor utiliza un metodo anticonceptivo complementario por 7 dias o abstente de tener relaciones sexuales.

Si tu enfermedad causo que no tomaras pildoras de la 3ra semana (pastillas 15-21), no tomes tu semana normal de pildoras. No tomes el resto de las pildoras en el 28avo dia del paquete. Empieza un Nuevo paquete inmediatamente.

Cambios de Humor

Tomando Vitamina del Complejo B asi tambien como Calcio de 1200 mg diariamente con tu Pildora anticonceptiva puede ayudar. El ejercicio tambien puede ser beneficioso.

BENEFICIOS DEL USO DE LA PILDORA ANTICONCEPTIVA

- Tu puedes tener:
- Periodos mas regulares, ligeros, cortos y menos dolorosos.
- Menor riesgo de contraer cancer del ovario y uterino.
- Menor riesgo de un embarazo ectopico o tubario
- Menor probabilidad de contraer anemia (nivel bajo del hierro en la sangre)
- Menos probabilidad de desarrollar quistes del ovario
- Puede disminuir los sintomas de la endometriosis
- Menos acne
- La Pildora es un 99% efectiva en la prevencion del embarazo cuando es utilizada correctamente.

Las preguntas mas frecuentes sobre la pildora

Podria quedar embarazada si me olvido de tomar una pildora?

Probablemente no, pero para estar completamente segura, toma dos pastillas hasta que llegues al dia que te corresponda y utiliza un metodo anticonceptivo complementario por 7 dias.

Necesito darle descanso de la pildora a mi cuerpo ocasionalmente? NO La pildora puede ser tomada seguraminente por varios anos.